



掌控好情绪

张 浩 / 编著

ZHANGKONG HAO QINGXU

ZHANGWO HAO MINGYUN

掌握好命运

要主宰命运，首先要掌控你的情绪。

好心情决定好命运，拥有良好的心情，才能活出潇洒的人生。

在人的生命中，心灵最细腻，也最柔弱。如果心灵不快乐，人生就会陷入重重困境中。只有拥有一颗快乐的心，人生才能焕发出灿烂的光彩。

 中国纺织出版社



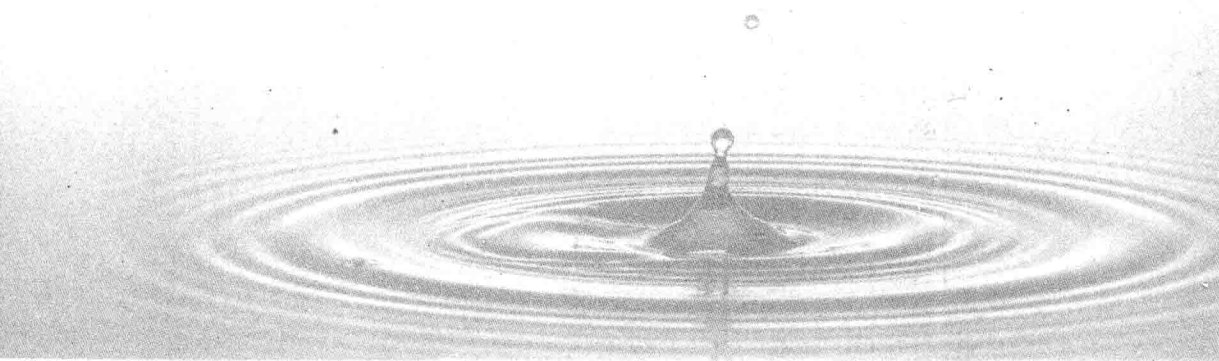
掌控好情绪

张 浩 / 编著

ZHANGKONG HAO QINGXU

ZHANGWO HAO MINGYUN

掌握好命运



中国纺织出版社

内 容 提 要

只有拥有良好的心情,才会活出潇洒的人生;但舒畅的心情是自己给予的,不要天真地去奢望别人的赏赐;舒畅的心情是自己创造的,不要乞求别人的施舍。掌控好情绪,才能掌握好命运。

本书充分诠释了情绪的各个组成要素,告诉我们怎样掌控好情绪来完善自己的性格以及在竞争中取胜,旨在帮助读者更好地认识自我、掌控情绪,最终成就幸福而圆满的人生。要主宰命运,首先要掌控好你的情绪。

图书在版编目(CIP)数据

掌控好情绪 掌握好命运 / 张浩编著. — 北京:
中国纺织出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-5064-8648-4

I. ①掌… II. ①张… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 094291 号

策划编辑: 曲小月 赵晓红

责任编辑: 赵晓红

特约编辑: 袁 莉

责任印制: 陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

香河县宏润印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 19

字数: 305 千字 定价: 35.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前 言

人的一生都和情绪有关系，而且一生都要同它打交道。其实，情绪本身并无好坏之分，有情绪，并不一定是坏事，关键看我们如何掌控自己的情绪。

美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼认为，情绪掌控是指善于把握自我，善于调节情绪，对生活中矛盾和事件引起的反应能适可而止地排解，能以乐观的态度、幽默的情趣及时地缓解紧张的心理状态，挖掘和培植自己的情绪智商，培养自己驾驭情绪的能力，从而保持良好的情绪状态。

伏尔泰曾经一针见血地指出：使人疲惫的，不是远方的高山，而是鞋里的一粒沙子。同样，使人走向疯狂的，不是环境，而是他的情绪和心态。

情绪是个体对外界刺激的主观的有意识的体验和感受，具有心理和生理反应的特征。我们无法直接观测内在的感受，但是我们能够通过其外显的行为或生理变化来进行推断。情绪不可能被完全消灭，但可以进行有效疏导、有效管理，从而实现适度掌控。

掌控情绪，就是用对的方法和正确的方式，探索自己的情绪，然后调整自己的情绪，理解自己的情绪，放松自己的情绪。

没有任何东西比情绪更能影响我们的生活。学会掌控自己的情绪是我们成功和快乐的要诀。西方有句谚语：“上帝要想让他灭亡，必先使其疯狂。”[人一旦受情绪控制，就会戴上有色眼镜，看不到真实的世界，自然也就体会不到幸福。]

诗人萨迪说：“事业常成于坚忍，毁于急躁。”掌控自己的情绪是提高对情绪的自觉意识、控制情绪低潮、保持乐观心态、不断进行自我激励、自我完善的过程。

大文豪雨果曾说：“比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。”人心浩瀚，可以容纳许多东西，但如果我们的心灵总是被贪婪、卑鄙、自私、懒惰所笼罩，不管我们得到了多少富贵荣华，也不可能求得快乐。但如果我们的心灵能不断地得到宽容、感恩、纯朴之泉的灌溉，即便我们生活清平或是位卑言轻，也会从心底感到由衷的快乐。

一个人生活和工作的状态如何，直接影响着情绪的好坏。调整好自己的状态，学会缓解生活压力，才能活得轻松、活得快乐。快乐是一天，不快乐也是一天，我们没有理由不选择快乐。下士养身，中士养气，上士养心。错过花，你将收获雨；错过雨，你又拥有了晴朗的天空。

纵观历史，大凡有成就之人，都是善于控制自己情绪的人。人生苦短，在短暂的人生之旅中，人人都有所求。有的人求子孙满堂，即得满足；有的人求无上智慧，最是得意；有的人求万事如意，甚为欢喜。虽然就表面来看，他们所求各不相同，但归根到底，他们所追求的还是快乐。不在乎活得长久，而在于活得富有，富有是开心，开心是福，让好情绪与我们时时相伴。

在生活中我们只有有效地掌控好自己的情绪，才能掌握好自己的命运，做自己情绪的主人，将幸福紧紧地握在自己的手中！

编著者

2011年3月

目 录

第一章 伴随一生是心情 认识 and 善待自己的情绪

情绪时刻伴随着我们，认识自己的情绪、控制自己的情绪是我们每个人的人生必修课，我们要像认识我们的手和脚一样去认识它、使用它，确保自己不做情绪的奴隶。

人生在世，情绪可能会时时处处地左右着一个人的言谈举止。当我们专注于日常事务的时候，常常会忽略身体的感受，如果我们不懂得去倾听我们身体的声音，不懂得去处理这些问题，就可能招致不少的麻烦。

伴随人一生的是心情	2
正确看待自己的情绪压力	4
接纳和宽容自己的坏情绪	6
掌控好自己的情绪	7
对自己的情绪负责	11
不要让自己的情绪失控	13
给自己的心灵打开一扇天窗	15

第二章 正视现实 不要总有不满情绪

生活中有许多事情我们是无力改变的，唯一能改变的是我们自己的情绪。有时候，本来很好解决的问题，因为我们掌控不好自己的情绪，让简单的事情复杂化，让复杂的事情更复杂。所以当我们遇到不如意的事或者烦心事时，要学会正视现实、调整好自己的情绪，尽量把事情往好处想，我们就不会总是对自己的生活感到不满了。

正视现实，学会面对生活中的不公平	18
改变你所能改变的，接受你所不能改变的	20



生活本身并不完美	23
逃避现实不是好办法	25
平平淡淡才是真	26
拥有一颗平常心	29
把每一天都当做特别的日子来珍惜	30

第三章 活在当下

要学会掌控不良情绪

人的一生，可以选择痛苦地活着，也可以选择快乐地活着。活得痛苦还是活得快乐，选择权在我们自己手中，一个人的情绪最能说明他活得痛苦还是快乐。也就是说，情绪的好坏直接决定着一个人生活的质量。我们是让情绪牵着走，还是主动掌控情绪，这都取决于我们自身，我们自己才是情绪的创造者，任何时候都可以创造自己想要的感受，去体验期望中的情绪。

别让坏情绪囚禁了自己	34
生气，是拿别人的错误来惩罚自己	36
别让抱怨情绪堆积	38
自己的烦恼只能由自己埋单	40
控制焦虑情绪	42
克服浮躁情绪	44
控制愤怒情绪	46
消除无谓的恐惧心理	48
抑郁是一种精神自残	49
走出自我封闭的樊篱	51
冲动是魔鬼	53
嫉妒是心灵的枷锁	56

第四章 相信自己

不要有自卑情绪

罗斯福夫人说过：“没有你的同意，谁也不能让你觉得自己差人一等。”人的自卑的根源在于过分地低估自己的能力，过分地重视别人的意见，并将别人看得过高而把自己看得过于卑微。自卑者所缺乏的往往不

是能力，而是自信。他们往往低估了自己的实力，认为自己做不来。只有自己相信自己，乐观向上，对前途充满信心，并积极进取，才是促进成功的最有效的补偿方法。

看低自己，就不会被别人看高	60
充满自信，首先肯定自己	61
发现自身优势，建立起自信	63
英雄不问出身	65
站在平凡的起点，但要有不甘平庸的心	67
化自卑为自己前进的动力	70
以自信唤醒成功	71
放低姿态争取上位	73
充分发掘自身的潜能	75
除了自己，没有人能贬低你	77
有自信，然后才有一切	80

第五章 战胜挫折

向前走要抛弃消极情绪

人生的道路是曲折而坎坷的，谁也不能保证自己的人生之路始终一帆风顺。在我们前进的道路上总会不可避免地遇到一些挫折、失败、逆境和打击。其实，这所有的一切只不过是人们生命之海中的一朵朵小浪花，只要不怕它溅湿我们的衣衫，冲过去，前方就是更为宽阔的海洋。勇敢地面对自己在人生旅途中遇到的挫折，并且把每一次挫折都当成是对自己意志、情绪的一种考验，我们就能够正视它，进而战胜它，为自己的人生命运增添绚丽的色彩。

成功的光华总在挫折身后	84
逆境并非绝境	85
别怕挫折来敲门	87
乐观地面对一切困难	88
积极自救，方有出路	90
自馁必然导致人生失败	92
杞人忧天只会束缚住自己的手脚	95
生活中没有一帆风顺	96

从容面对困难和挫折	98
每一次创伤都是一种成熟	99
遇到挫折莫抱怨	101
挫折是人生的催熟剂	103
不绝望就会有希望	105

第六章 克服压力

从心理上消除焦虑情绪

生活中到处都有压力存在，当我们面临紧急事态或者危险时，我们每一个人都会感到担忧、害怕或焦虑。只要我们正确地认识焦虑、及早预防，调整我们的思维方式，将会使我们的正面情绪重新回到主导地位。通过均衡的生活方式，使自己的身心康泰，有能力应对日常生活中难以避免的压力，最终会让我们有效地克服自己的焦虑情绪，从而游刃有余地驾驭我们的人生。

别让小压力聚积	108
告别完美主义，消除精神压力	109
缓解压力靠自我调节	112
轻松释压，别让压力成为伤痛	113
心境决定心情	115
凡事都往好处想	117
换一换肩，压力就不会那么重	118
为压力找个宣泄口	120
顶住压力，才有出头之日	122
变压力为动力	123

第七章 放慢节奏

轻松生活摆脱疲劳情绪

现实生活中，人们接受了“时间就是生命，时间就是金钱”的观念，总是为没有充足的时间去完成该完成的事情而感到焦虑，永远把自己的兴趣爱好和休息时间放在次要位置。现在到了重新审视富兰克林这句名言的时候了，我们不妨把它改成“生命就是时间，健康就是金钱”。放慢节奏，用更加悠然自得的态度面对生活，将会拥有更加丰盈的良好情绪。只有这样，我们才有可能拥有健康的人生、辉煌的人生，才可能更好地

体验美好的人生。

给心灵放个假	126
别太忙碌, 珍惜身边的风景	128
按下生活的慢放键	129
累了就先放下手头的工作	131
即使再忙再累, 也别忘了生命无价	133
放松不是放纵	135
休息是为了更好地工作	137
选择适合自己的消遣方式	139
放慢脚步享受生活	141

第八章 自我暗示

唤起走向成功的情绪

自我暗示有着不可抗拒和不可思议的巨大力量, 是影响人的潜意识的一种最有效的方式。它超出人们自身的控制能力, 指导着人们的心理、行为。我们有选择的能力, 就应该而且必须选择对自己正面的、积极的心理暗示, 使自己时刻保持积极的情绪。当我们习惯于以积极的情绪面对自己所生存的这个世界时, 我们的神经系统便会习惯地让自己处于一个乐观的身心状态, 从而促使我们拥有成功的人生。

人生需要积极的心理暗示	144
心理暗示能左右我们的心情	145
给予自己积极的心理暗示	146
消除心中的消极暗示	148
每天给自己一个希望	150
反复运用积极的自我暗示	151
“装”出一份好心情	153
学会自我激励	155
坚持自己的信念	157

第九章 情绪发泄

排除扼杀自己的情绪

任何一个有所成就的人, 都能够控制自己的情绪, 而不是被情绪控制。当我们感觉到自身的行为受到情绪影响, 正在偏离轨道时, 就要想



方设法来调整自己的情绪，否则我们的美好人生会被自己的不良情绪扼杀。这就要求我们加强自己的修炼，不断地排除负面情绪，培养正面情绪，以免我们的命运渐渐被负面情绪扼杀。

适度释放怒气	160
适当地发泄内心的积郁	161
将压抑发泄出去	163
郁闷的时候，你就喊一喊	165
释放情绪要学会诉苦	167
想哭就哭，流过泪的眼睛更明亮	168
用宣泄来为自己减压	170

第十章 快乐人生

造就一生好情绪

古往今来，许多成功的人都是乐观、豁达、心地坦然的。他们淡泊名利，善于享受真正的生活，善于发掘蕴藏在生活中的无穷快乐。他们之所以总是充满着幸福和快乐，也许正是由于他们从不抱怨命运，而是想方设法地让他们那富有的心灵总是充满着创造的活力。快乐就应该是来自于内心，而不是存在于外在。人生是有限的，摆在我们面前的有许多要我们去完成的事情，我们还有很长的路要走。忘却曾经的痛苦，让快乐的情绪回归，轻轻松松、快快乐乐地上路，就会越走越快、越走越欢愉，路也会越走越宽。

世上只有不肯快乐的心	174
心灵豁达才能感受到真正的快乐	176
保持身心健康，才能远离烦恼	178
莫让生活的烦恼羁绊快乐的脚步	180
别输掉好心情	182
凡事看开点	184
给生活加点调味剂	187
随遇而安，让自己的生活轻松起来	189
总有些事情是值得高兴的	191
快乐就掌握在自己的手中	192

第十一章 懂得知足

驱除不必要的欲望情绪

人性是贪婪的，常会得寸进尺、得陇望蜀。由于生命是有限的，而欲望是无穷的，以有限去追逐无限，则会自寻烦恼。少私寡欲有利于健康长寿，减少私心、欲望，从实际情况出发，节制对私欲和名利的奢望，则可减轻不必要的思想负担，使人变得心地坦然、心情舒畅，从而促进身心健康。知足知止者不作无益的奢望，无论对什么样的地位、待遇都很满足，随遇而安、思想开朗、内心恬静、无所忧愁，使自己的情绪总处于良好的状态中，心里总保持着平衡和乐观，这就是“知足常乐”。

我们不是拥有太少，而是欲望太多	196
不羡慕别人，适合自己的就是最好的	197
贪婪，是压在你心灵上的大山	199
与贪婪告别	201
学会运用人生的加减法	203
别把心思用在算计别人上	205
与自己比，其乐无穷	208
知足是一种智慧，常乐是一种境界	209

第十二章 没有如果

对往事不要有纠结情绪

人生在世短短数载，一切皆过眼云烟，过去的就当是一种回忆。我们的生活、人生的继续，不是在某个地点摔倒那就是人生的终点了。要奋发图强、美好的未来就在眼前，就需要我们勇往直前。一切都掌握在自己的手中，努力、崛起、拼搏造就我们人生美好幸福的未来。别回头，勇往直前。过去的事，永远地过去了，但是新的生活还会继续，为往事而倒下的不是坚强的人；而憧憬未来，不为过去的经历所羁绊，跌倒了再爬起来，才是生活的强者。

人生没有第二次选择	214
平静豁达地接受各种现实	215
永远也不可能再回到从前	217
不为昨天埋单	218
世上没有后悔药可卖	220



不要总为昨天流泪	222
既然不能改变，不妨试着接受	223
无法背负就忘记	226
接受已无法更改的事实	228
给自己一个新的开始，前面的路上更精彩	230

第十三章 心怀包容

学会稳定自己的情绪

世界由各种矛盾组成，任何人或事情不会尽善尽美。当我们遇到各种人或事的时候，内心就会产生相应的反应。当外境符合自己愿望的时候，就产生欢喜的情绪；当外境不符合我们愿望的时候，就会产生烦恼的情绪。不管是欢喜，还是烦恼，这些如果积累下来，就会影响心态。如果一个人长时间地处在一种低落的情绪之下，心态就会变得沮丧。如果情绪比较欢喜，那么，心态也会得到一个提升。包容是一种博大，它能包容人世间的喜怒哀乐，使人生跃上新的台阶。在生活中学会包容，常用包容的眼光看世界，事业、家庭和友谊才能稳固和长久。

宽恕是自我心灵的慰藉	234
狭窄的心胸容不下生活的琐细	235
莫与怒火争春秋，脾气永远不要大过度量	237
心怀包容，是为了成就自己的幸福	239
宰相肚里能撑船	241
痛苦如盐，心的容器大了味就淡了	243
宽容别人，还心灵一份纯净	245
敞开心怀，扫除心中阴霾	247
天地只在心间，心宽天地阔	249

第十四章 别太较真

抛弃和自己过不去的情绪

人生在世，要想快乐地生活，就得多学点“糊涂精神”，凡事别太较真。古今中外，凡是能成大事的人都具有一种优秀的品质，就是能容人所不能容，忍人所不能忍，善于求大同存小异，团结大多数人。他们极有胸怀，豁达而不拘小节，大处着眼而不会目光如豆，从不斤斤计较，

纠缠于非原则的琐事，所以他们才能成大事、立大业，使自己成为不平凡的伟人。一个快乐的人，不是因为他拥有很多，而是因为他计较得少。别跟自己过不去，这是一种特殊的解脱，才能得到内心的快乐。

千万不要总和自己过不去	252
较劲会引发冲突	253
何必为生活中的琐事较真	255
遇事不钻牛角尖	257
学会冷处理，大事化小，小事化了	258
示弱也是一种智慧	261
难得糊涂，凡事不必太较真	263
装装糊涂，快乐一生	265

第十五章 掌控情绪

做自己情绪的主人

情绪时刻伴随我们左右，认识自己的情绪、控制自己的情绪是我们每个人的人生必修课，我们要像认识我们的手和脚一样认识它、使用它，而不是做情绪的奴隶。无论个人的情绪如何变化，随时做出积极的行动来控制。当控制了自己的情绪时，就掌握了自己的命运。也就成为了自己的主人，使自己变得卓尔不群。情绪是健康、生命和人生的真正主人。做自己情绪的主人，我们就是自己命运的主人。

珍惜生命的每一天	270
不被心情左右	272
别让情绪牵着走	274
培养积极健康的心态	275
控制情绪，换位思考	277
调适自己的情绪	278
学会情绪转向	280
学会稳定自己的情绪	282
学会控制自己的情绪	284
做自己情绪的主人	286

参考文献	289
------------	-----

第一章 伴随一生是心情

认识和善待自己的情绪

情绪时刻伴随着我们，认识自己的情绪、控制自己的情绪是我们每个人的人生必修课，我们要像认识我们的手和脚一样去认识它、使用它，确保自己不做情绪的奴隶。

人生在世，情绪可能会时时处处地左右着一个人的言谈举止。当我们专注于日常事务的时候，常常会忽略身体的感受。如果我们不懂得去倾听我们身体的声音，不懂得去处理这些问题，就可能招致不少的麻烦。

在我们还不了解自己的情绪的时候，情绪就会自发地反应，使得我们为一些微不足道的小事而生气，甚至像火山一样爆发。

其实，一个人的情绪并不是一成不变的。不好的情绪，也可以称为消极情绪，在某种条件下，也可以调适为好的情绪，即人们常说的积极情绪。从而会将人生的某种难受转变为一种享受。

心境是一种比较微弱而又持久的情绪状态。好的心境，对人的工作、学习、生活及生理健康都有明显的促进作用，会使人的精神振奋，从而能促使工作多出成果。反之，不仅有害身心健康，而且还会影响工作、学习、生活，降低各种活动的效率。

激情是爆发强烈的而持续时间较短的一种情绪状态。积极的激情，会成为激起人们行动的一种动力，反之，则会抑制人们的活动，或产生某种过分的冲动，或采取某些不适宜的行动。

带着爱自己的心情接纳自己的情绪，当你发现问题的时候，马上去改变它，不断地训练自己，你就能做到健康快乐。



伴随人一生的是心情

作家毕淑敏曾说过：“人可能没有爱情，可能没有自由，没有健康，没有金钱，但我们必须有心情。”

心情，是一种感情状态，是一个人对外界各种因素作用于内心的一种感知、感觉和感叹。人只要活着，这种状态就不会消失。

人生在世，难免会遇到各种各样的问题，总会遇到一些不称心的人、不如意的事。面对人生的困顿、生活的艰辛，有人怨天尤人、长吁短叹，有人坚毅沉着、微笑面对。前者不足取，唯有积极向上、乐观开朗地去应对人生的困难和挫折，才能使你的的人生充满生机和阳光。

2

拥有好心情可以建立起良好的人际关系。人们看问题、做事情时的心情好坏很重要。心情好时，就能够多一份宽容、多一份忍让、多一份迁就，对于别人不利于自己的言行可以做到一笑了之，甚至会以德报怨；而心情不好时，则会斤斤计较、生气动怒，本来是无关痛痒的小事情，却能演变成大事，有时还会造成恶果。

拥有好心情是个人取得工作、事业、生活成功的重要因素。心情的好坏直接影响到人们作判断、作选择、作决定。另一方面，心情的好坏还直接影响到工作、学习的效率。就拿学习来说，我们学习新知识，往往需要理解、需要记忆，心情的好坏所产生的学习效果差别很大。艺术创作也是一样，只有在情绪良好、精力充沛的状态下才能创作出好的作品。所以一个人要想获得工作、事业、生活等方面的成功，除了需要勤奋、需要方法、需要机遇，还有一点非常重要，这就是在努力、奋斗的过程中少不了好心情的伴随。

拥有好心情有利于人的身心健康。比如，笑一笑，十年少；一天笑三笑，远离病和药，等等。正因为从生命科学的角度来说，肝是人体最重要的脏器，它具有解毒、代谢的重要功能。而最容易伤肝的行为就是心情郁闷、生气动怒。如果一个人总是心情不好，则会损害到肝脏，那他的健康就成了问题。因此，保持快乐、欢笑，拥有好心情，是保持健康的一剂良药。

拥有好心情，需要有正确的处世态度。不要去追逐奢求，不要去患得患失。要学会知足，学会解脱。凡事往好处想，自己给自己找乐子。笑对人生，快乐生活，才是圆满的人生。拥有了好心情，也就拥有了自信，继而拥有了年轻和健康，也就拥有了对未来生活充满向往，因为生活着就是幸运和快乐。

给自己一份好心情，让世界对着我们微笑；给别人一份好心情，让生活对着我们微笑。

心情需要不断地呵护和调理，好心情不是先天造就的，也不是上苍赐予的，而是由一个人的人格、品德、教养、才能等综合素质酿造的，由渐悟而顿悟、由领悟到觉悟，最终才能修炼成正果。

一位作家说得好：“人，活一辈子不容易，忧伤是活，开心也是活，既然都是活，为什么不开开心心地生活呢？”人生的得与失、成与败、繁华与落寞不过是过眼烟云，而永远陪伴我们一生，如影随形、不离不弃的只有心情。如同呼吸一样，伴随我们一生的心情是我们唯一不能被剥夺的财富。人生如梦，生命再长，也不过百年，为什么要让自己幽怨、颓废、痛苦地活一生，而辜负这大好年华呢？

父母给予我们生命和爱，可他们迟早会衰老；孩子给我们满足和喜悦，可他们终究会长大；爱情给我们幸福和甜蜜，可我们必须付出一生的代价去呵护；金钱是水中的浮萍，时聚时散；美丽的容貌是绿树上芬芳的花朵，适时绽放、无奈凋谢；健康是魔术大师，能变晴也能变阴；繁华更像是梦一场，曲终人散、觥筹交错的热闹犹如水中影、镜中花，没等看清，记住梦的内容，就醒了。

⇒ 伴随人生的是心情

世界上唯一能够伴随我们一生的是自己的心情。所以拥有好心情便是人生最大的乐事、最幸福的事。心情的历练，是一种自我的超越；心情的锻造，是一种完美的追求。但好的心情不是与生俱来的，不会从天而降，更不会一蹴而就。他是一个人的品质、人格、道德修养、才能等综合素质的酿造；好的心情，来源于一个人能否守住一颗沉稳宁静广博透明的心。世间百态，物欲横流，不为诱惑所动，不为攀比所烦，自然心情就会好。

要使我们天天拥有一份好心情，就必须心胸开阔、宽以待人。朱德元帅曾有诗云：“开心常见胆，破腹任人钻，腹中天地宽，常有渡人船。”一个人如果有了如此宽广、豁达的心境，遇事就能“拿得起、放得下”，就能驱散忧虑、恐惧、烦恼、苦闷等萦绕心头的乌云，就没有什么“想不开”的事，精神自然也会轻松而愉快，心境自然会美好而宽广。如此这般，就能大度处世、平和待人，营造一个融洽和谐的人际关系。

千万别小看心情，它能让天地为之动容，自然为之变色。同样走进大观园，刘姥姥开心，林妹妹伤心；同样的江水，李后主低吟：问君能有几多愁，恰似一江春水向东流。苏东坡则豪唱：大江东去，浪淘尽，千古风流人物。湛蓝的夜空，一轮明月，有人举杯邀约，对影浅酌；有人却黯然泪下，思乡